

Idee

Angesichts der demographischen Entwicklung in Deutschland und der von allen Seiten geforderten Neuausrichtung von Sportvereinen möchte der Kreissportverband Segeberg stärkere Akzente im „Sport mit Älteren“ setzen. Regelmäßige Bewegung ist eine der wenigen Möglichkeiten, um Vitalität und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. Darüber hinaus lassen sich über die gemeinsame sportliche Betätigung viele soziale Kontakte knüpfen. Umso erstaunlicher ist die Tatsache, dass nur etwa 17 Prozent der über 50-jährigen regelmäßig in einem Sportverein aktiv sind, das sind so wenige wie in keinem anderen Altersbereich. Der Sporttag richtet sich deshalb genau an diese Zielgruppe.

Angebot

Die Sportvereine der Region halten schon heute ein großes und vielfältiges Angebot bereit. Einen Ausschnitt erleben Sie am 12. November 2011 in Norderstedt. Das komplette Programm präsentieren die Vereine an ihren Informationsständen.

Dank

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Seniorensport, den beteiligten Vereinen aus Norderstedt und Henstedt-Ulzburg, den Seniorenbeiräten der Stadt Norderstedt und des Kreises Segeberg für die Ideen, Anregungen und Unterstützung.

Fotos: © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann, © LSV SH

Aktiv werden Gesund bleiben

Ein Sporttag für Ältere

Samstag, 12. November 2011

10.00 - 14.30 Uhr

Norderstedt

Falkenberghalle, Am Exerzierplatz 20

Mit freundlicher Unterstützung:



Kreis Segeberg



Landessportverband Schleswig-Holstein

Kreissportverband Segeberg e.V.

An der Trave 1 A
23795 Bad Segeberg
Tel.: (04551) 96 88 66
Fax: (04551) 96 88 67
E-Mail: info@se-sport.de
Internet: www.se-sport.de

TuRa Harksheide e.V.

Am Exerzierplatz 14-16
22844 Norderstedt
Tel.: (040) 525 21 18
Fax: (040) 525 62 03
info@tura-harksheide.de
Internet: www.tura24.de



Zielgruppen

Der Sporttag richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die körperlich aktiv werden wollen und attraktive Bewegungsangebote in ihrer Umgebung suchen. Darüber hinaus finden auch Übungsleiter, Trainer und Betreuer neue Ideen und Anregungen für ihre Tätigkeit. Für Übungsleiter-Lizenz-Inhaber können 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung bescheinigt werden.

Veranstaltungsort

Die Veranstaltung beginnt in der Falkenberghalle, Am Exerzierplatz 20. Für Auswärtige erfolgt die Anreise über die Schleswig-Holstein-Straße. Von Norden kommend biegen Sie nach rechts, von Süden kommend nach links in die Straße Am Exerzierplatz ab. Die Halle befindet sich dann auf der linken Seite.

Anmeldung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist unverbindlich und kostenlos. Für eine bessere Vorplanung bitten wir dennoch um Anmeldung bis zum 09.11.2011 unter den auf der Rückseite genannten Kontaktdaten. Bitte teilen Sie uns mit, in welches Angebot Sie gern hineinschnuppern möchten. Ein Anruf genügt.

Hinweise

Bitte denken Sie an bequeme Sportkleidung und geeignete Sportschuhe für die Halle (sauber, nichtfärbend) bzw. gegebenenfalls für das Gelände. Für Getränke und gesunde Snacks ist gesorgt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Bedarf unter den angegebenen Kontaktdaten.

10.00 Uhr Begrüßung, Eröffnung, **Gemeinsames Aufwärmen** (Moderation: Alexandra Reinthal)

10.30 - 11.30 Uhr	Sumba Mitreißendes Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischen Rhythmen. Carina Beineke Falkenberghalle	Fitness-Studio Sporthalle Mit einfachen Mitteln ein Programm zur Entwicklung von Koordination, Kraft und Ausdauer gestalten. Gerhard Frank Falkenberghalle	Balance Pad Koordinations- und Stabilisationsübungen auf und mit dem Balance-Pad eignen sich hervorragend für den Gesundheitssport. Silke Flath Falkenberghalle	Yoga Dynamische und entspannende Form des Yoga, die Muskelaufbau, Flexibilität und Atemtechnik fördert Uta Eisenkrätzer Gemeinschaftsraum TuRa Harksheide	Nordic Walking Richtig ausgeführt sorgt diese beliebte Sportart für ein gesundes Herz-Kreislauf- und Ganzkörperkraftraining. Iris Haug, Christine Held Außengelände
12.00 - 13.00 Uhr	Kick Box Aerobic Das dynamische Ganzkörpertraining, ohne komplizierte Choreographien, fördert die Koordination und eignet sich auch für Ältere. Sven Kantor Falkenberghalle	Spielen im Alter? Spiele sind kein Privileg für Kinder. Altersgerecht aufbereitet fördern Sie Kraft, Koordination und Spaß an der Bewegung. Gerhard Frank Falkenberghalle	Orientalischer Tanz Der exotische Reiz des Tanzens bietet Frauen jede Menge Spaß. Die aufrechte Körperhaltung sorgt zudem für eine Stärkung der Wirbelsäule. Alexandra Reinthal Falkenberghalle	Rücken & Relax Sanftes Ganzkörpertraining mit dem Redondo-Ball. Uta Eisenkrätzer Gemeinschaftsraum TuRa Harksheide	Nordic Walking II Richtig ausgeführt sorgt diese beliebte Sportart für ein gesundes Herz-Kreislauf- und Ganzkörperkraftraining. Iris Haug, Christine Held Außengelände
13.30 - 14.30 Uhr	Drums Alive Energiegeladenes Trommeln auf großen Pezzibällen. Motivierende Musik und Trommelrhythmen steigern die physische und mentale Fitness. Tina Kantor Falkenberghalle	Aktiv 70+ Eine exemplarische Stunde mit einem vielfältigen Mix aus Koordination und Kräftigung. Dörte Zeeb Falkenberghalle	Aerobic Light Herz-Kreislauftraining mit einfachen aber abwechslungsreichen Schrittfolgen zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit. Silke Flath Falkenberghalle	Progressive Muskelentspannung Übungen zum bewussten An- und Entspannen der Muskulatur mit dem Ziel der körperlichen Entspannung. Barbara Perschky Gemeinschaftsraum TuRa Harksheide	Nordic Walking III Richtig ausgeführt sorgt diese beliebte Sportart für ein gesundes Herz-Kreislauf- und Ganzkörperkraftraining. Iris Haug, Christine Held Außengelände

